令和8年　11月分給食献立表　岡崎市東部学校給食センター　小学校

実施日	特別献立の日	除去対象献立	献立名	黄 おもにエネルギーになる食品	赤 おもに体をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	エネルギー(kcal) / たんぱく質(g)	お知らせ
2／月			しらたまうどん　ぎゅうにゅう	しらたまうどん	ぎゅうにゅう		632	
			きのこおろしうどんのつゆ	でんぷん	とりにく、あぶらあげ かまぼこ	にんじん、しいたけ、なめこ、みつば たまねぎ、えのきたけ、だいこん		
			くりコロッケ	なたねあぶら、じゃがいも パンこ、こむぎこ、くり			22.6	
			くきわかめサラダ（こうみドレッシング）	ドレッシング	くきわかめ	にんじん、とうもろこし、キャベツ		
4／水			ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		704	
			なまあげとぎんなんのうまに	こんにゃく、さとう、ぎんなん	とりにく、こんぶ なまあげ	にんじん、はくさい		
			さばのおかかに	さとう、でんぷん	さば、かつおぶし		33.1	
			かんてんサラダ（やさいいっぱいドレッシング）	ドレッシング	かんてん	にんじん、とうもろこし、キャベツ きゅうり		
5／木			ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		651	
			わかめスープ		とうふ、わかめ	とうもろこし、メンマ、えのきたけ はくさい		緑丘小学校のリクエストメニューです。 具をごはんにのせてビビンバにして食べましょう。
	★		ビビンバ（にく）	さとう	ぎゅうにく、たまご	にんにく、しいたけ		
			ビビンバ（やさい）	ごま、ごまあぶら		**もやし**、ほうれんそう	24.8	
			＊おこめのタルト	こむぎこ、こめこ、さとう マーガリン	たまご、ぎゅうにゅう			
6／金			くろロールパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		650	
		乳	ポテトクリームスープ	なたねあぶら、じゃがいも ホワイトルウ	ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、パセリ		
			ささみフライ	なたねあぶら、パンこ こむぎこ	とりにく		25.3	
			コールスローサラダ（コールスロードレッシング）	ドレッシング		**キャベツ**、にんじん、とうもろこし		
9／月			わかめごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	わかめ、ぎゅうにゅう		628	
			ツナじゃが	じゃがいも、こんにゃく さとう	まぐろ	にんじん、たまねぎ、しょうが グリンピース		
			あつやきたまご		たまご		24.6	
			だいずとひじきのカラフルいため	オリーブオイル	**だいず**、ひじき、ベーコン	にんじん、とうもろこし、にんにく こまつな		
10／火			ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		624	
			マーボーどうふ	さとう、でんぷん、ごまあぶら	**みそ**、ぶたにく、とうふ	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、たけのこ、ねぎ		
			コーンしゅうまい（2）	しゅうまいのかわ	たら	とうもろこし、たまねぎ	23.9	
			きりぼしだいこんのちゅうかに	さとう、ごまあぶら		きりぼしだいこん、にんじん メンマ、さやいんげん		
11／水			ミルクロールパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		730	
	★		やきそば	なたねあぶら、やきそばめん	ぶたにく、ちくわ	しょうが、にんじん、たまねぎ **キャベツ**		六ツ美北中学校のリクエストメニューです。
			ハムとチーズのはさみあげ	なたねあぶら、パンこ こむぎこ	ハム、チーズ		28.8	
			みかん			みかん		
12／木			ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		589	
		卵	たまごじる	でんぷん	とうふ、たまご	にんじん、はくさい、えのきたけ みつば		
			なっとう		なっとう		26.9	
			れんこんとぶたにくのみそいため	ごまあぶら、さとう	**みそ**、ぶたにく	れんこん		
13／金			ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		638	
			こうやどうふのうまに	さとう、でんぷん	とりにく、こうやどうふ ちくわ	にんじん、しいたけ、たまねぎ、はくさい さやいんげん		
			わふうにくだんご（2）		とりにく	たまねぎ	29.8	
			ブロッコリーのおかかあえ	さとう	かつおぶし	ブロッコリー		
16／月			ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		619	
			たぬきじる	ごまあぶら、こんにゃく	なまあげ	しょうが、にんじん、ごぼう えのきたけ、しいたけ、ねぎ		「揚げどりの甘辛だれ」の作り方は裏面の二次元コードから確認できます。
			あげどりのあまからだれ	でんぷん、なたねあぶら さとう	とりにく	にんにく	23.3	
			たくあんあえ	ごま		キャベツ、たくあんづけ		
17／火			ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		659	
			ハヤシシチュー	じゃがいも、さとう ハヤシルウ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、グリンピース		
			オムレツ		たまご		22.6	
			だいこんサラダ（フレンチドレッシング）	ドレッシング	まぐろ	**だいこん**、きゅうり		

★ リクエストランチ・メニュー　◎ かみかみメニュー　◆ 行事食　◇ 特別献立　■全国ご当地給食　新献立　**太字**は岡崎産の食品　＊ 業者配送
魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。 卵 卵除去対応献立　乳 乳製品除去対応献立（材料の都合により、献立を変更する場合があります。）
材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルゲンチェックリストで確認してください。
岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツ・きんかんを使用していません。

令和8年　11月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター　小学校

実施日	特別献立の日	除去対象献立	献立名	黄 おもにエネルギーになる食品	赤 おもに体をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	お知らせ
18／水			スライスパン(2)　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		655		スライスパンにパンタコスとスライスチーズをはさんで食べましょう。
			フリルレタスのコンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	**フリルレタス**、にんじん、たまねぎ、とうもろこし			
			パン　タコス	オリーブオイル	**だいず**、ぶたにく、ぎゅうにく、**みそ**	**なす**、にんにく、たまねぎ、しいたけ、**キャベツ**、トマト		27.3	
			＊わなしゼリー	さとう		なし			
			スライスチーズ		チーズ				
19／木	◇		むらさきむぎごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**、**むらさきむぎ**	ぎゅうにゅう		591		秋を味わう学校給食の日の献立です。
			なすのふたじる	さといも	**みそ**、ぶたにく、なまあげ	**なす**、にんじん、だいこん、ねぎ			
			れんこんハンバーグのソースかけ	さとう	ぶたにく、とりにく	れんこん、たまねぎ		28.0	
			おひたし		かつおぶし	ほうれんそう、はくさい			
			しそふりかけ			しそ			
20／金			ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		664		
			じゃがいものふくめに	こんにゃく、じゃがいも、さとう	とりにく、はんぺん	にんじん、さやいんげん			
			かつおのミンチカツ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	かつお	たまねぎ		23.6	
			ごまずあえ	さとう、ごま	あぶらあげ	**もやし**、はくさい、きゅうり、しょうが			
25／水			ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		627		
			やさいのみそいため	なたねあぶら、こんにゃく、さとう、でんぷん、ごまあぶら	**みそ**、ぶたにく、なまあげ	たまねぎ、にんじん、**キャベツ**			
			いわしのうめに		いわし	うめ		26.8	
			もやしのきゅうりのあまずあえ	さとう、ごまあぶら		**もやし**、きゅうり			
26／木		卵	ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		651		
		卵	おやこに	さとう	とりにく、かまぼこ、たまご	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ			
			レバーとじゃがいものごまがらめ	なたねあぶら、でんぷん、ごま、じゃがいも、さとう	とりレバー			25.8	
			キャベツのなめたけあえ			キャベツ、えのきたけ			
27／金	◎		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		605		りんごは今月のかみかみメニューです。
			こんさいカレー	カレールウ	ぶたにく	しょうが、たまねぎ、にんじん、**だいこん**、れんこん、ごぼう			
			のりしおツナポテト	じゃがいも	まぐろ、あおさ			19.9	
			りんご			りんご			
30／月	■		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		678		今月の全国ご当地給食は、三重の津ぎょうざです。
			ふゆやさいとぶたにくのちゅうかに	ごまあぶら、さとう、でんぷん	ぶたにく、なまあげ	にんにく、しょうが、にんじん、**だいこん**、はくさい、チンゲンサイ			
			みえのつぎょうざ	なたねあぶら、ぎょうざのかわ	ぶたにく	ねぎ、キャベツ、にら		23.6	
			コーンともやしのあえもの	ごま		**もやし**、とうもろこし、キャベツ			
						平均	644		給食回数
							25.6		18 回

★ リクエストランチ・メニュー　◎ かみかみメニュー　◆ 行事食　◇ 特別献立　■全国ご当地給食　新献立　**太字**は岡崎産の食品　＊ 業者配送
魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。卵 卵除去対応献立　乳 乳製品除去対応献立（材料の都合により、献立を変更する場合があります。）
材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルゲンチェックリストで確認してください。
岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツ・きんかんを使用していません。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。材料の予定産地等、学校給食の情報を岡崎市のホームページに掲載しています。岡崎市ホームページサイト内検索「学校給食」で検索してください。

新米（しんまい）がおいしい季節（きせつ）です

新米（しんまい）とは収穫（しゅうかく）された年（とし）の12月（がつ）31日（にち）までに精米（せいまい）し、包装（ほうそう）されたお米（こめ）のことをいいます。つやがあり、水分（すいぶん）が多（おお）くもちもちとして、香（かお）りがよいのが特徴（とくちょう）です。給食（きゅうしょく）のごはんには、岡崎市産（おかざきしさん）の「あいちのかおり」や「あいちのこころ」という品種（ひんしゅ）のお米（こめ）を使（つか）っています。12月中旬（がつちゅうじゅん）から新米（しんまい）に切（き）り替（か）わる予定（よてい）です。

「あいちのこころ」は「あいちのかおり」を品種改良（ひんしゅかいりょう）して生（う）まれたお米（こめ）で、収穫時期（しゅうかくじき）が早（はや）く、暑（あつ）さに強（つよ）いことが特徴（とくちょう）です。



今月（こんげつ）は、昨年度（さくねんど）の学校給食（がっこうきゅうしょく）メニューコンクールで優秀賞（ゆうしゅうしょう）に選（えら）ばれた、矢作南小学校（やはぎみなみしょうがっこう）1年（ねん）（学年（がくねん）は受賞当時（じゅしょうとうじ））佐々木悠衣（ささきゆい）さんがメキシコ料理（りょうり）のタコスをイメージして考（かんが）えた「パン　タコス」が登場（とうじょう）します。岡崎市特産（おかざきしとくさん）のなすや八丁みそが使（つか）われています。





今月のおすすめレシピ
揚げどりの甘辛だれ
こちらから ➡➡➡